

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BEZIEHUNG

## **Jeder ist beziehungsfähig**

Ilse Sand hält jeden für beziehungsfähig. Hilft der Blick in die Kindheit, um Bindungsängste hinter sich zu lassen?

VON CHRISTINE WEBER-HERFORT

 05. MÄR 2021

„Ich brauche Freiraum.“ „Lass mir noch Zeit.“ „Ich bin noch nicht bereit für eine feste Beziehung.“ Keine Beziehung, keine Trennung, keine Schmerzen, so kann man dieses Argumentationsmuster deuten. Die dänische Psychotherapeutin Ilse Sand ist jedoch überzeugt: Jeder ist beziehungsfähig.

Sie zeigt, dass eine gefühlsstarke Bindung häufig durch unbewusste Selbstschutzstrategien verhindert wird. Aus Angst vor emotionaler Nähe ziehen wir eine „innere Mauer“ hoch, wie es im Titel heißt. Die Dänin, die über C.G. Jung und Søren Kierkegaard geforscht hat, beschäftigt sich zunächst mit der Entstehung dieser Selbstschutzmechanismen. Sie zeigt auf, wie sie sich verselbständigen und wie es dazu kommt, dass uns die Ursachen für unsere Beziehungsängste verborgen bleiben.

Im Hauptteil geht es um die Gründe für diese psychologischen Dynamiken, insbesondere um die Idealisierung der Eltern, die uns daran hindere, uns selbst auf die Schliche zu kommen. Im Schlussteil werden Möglichkeiten aufgezeigt, unsere Gefühle bewusst wahrzunehmen und unangemessene Selbstschutzstrategien aufzugeben. Sie seien ein „Notfallprogramm“, das entwickelt werde, wenn die Kinder unter mangelnder Aufmerksamkeit gelitten hätten. In der Folge werde emotionale Nähe mit Schmerz verknüpft. Um sich zu schützen, lasse man niemanden mehr an sich heran. Dies geschehe oft unbewusst, so könne sich die Strategie verselbständigen.

## **Keine perfekten Eltern**

Wer keine gefühlsstarke Bindung eingehen kann, solle sich seine Elternbeziehung ansehen. Denn niemand habe eine ausschließlich gute Kindheit. Es gebe keine perfekten Eltern. Wir alle hätten mehr oder weniger tiefe Schrammen abbekommen. Es gehe darum, ein möglichst realistisches Bild der eigenen Eltern zu entwickeln. Das Aufbrechen der Eltern-Idealisierung sei jedoch oft mit großer Trauer verbunden. Dies sei nicht nur negativ. „In Wirklichkeit kann Trauer manchmal auch warm, tränennass und erfrischend sein.“ Die Veränderung der Sichtweise auf seine Eltern und auf sich selbst sei ein Prozess, der manchmal zwischen den Extremen hin- und herspringe. Es gehe darum, ein Gleichgewicht zu finden und immer mehr der Beziehungswirklichkeit ins Auge zu schauen.

Dies ist ein Buch für Laien. Die Autorin, die auch Theologie studiert hat, will Menschen erreichen, die keine Fachbücher lesen und nicht in psychotherapeutischer Behandlung sind. Sie betont jedoch, dass ihre Darstellung und die sich daraus ergebenden Ratschläge in anerkannten psychologischen Theorien und ihrer jahrelangen Erfahrung als Therapeutin verankert sind. Sand lädt zur Selbstreflexion ein, verrät auch etwas über ihr therapeutisches Handwerkszeug, etwa wenn sie Gesprächsszenen aus einer „intensiven psychodynamischen

Kurzzeittherapie“ zitiert. Ein Manko ist, dass Ilse Sand nicht versucht, das Phänomen der Beziehungsangst gesellschaftlich zu betrachten; so bleibt etwa der Zusammenhang zwischen Narzissmus und Bindungsangst unbeleuchtet.

Ilse Sand: Die innere Mauer. Beziehungsangst überwinden, Nähe - zulassen. C.H. Beck, München 2020, 122 S., € 12,95

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

### **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Keine Angst vor ... dem Schwimmen**

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?